



Pohyb jako elixír života

EUROPEAN WEEK OF SPORT



Příklad dobré praxe

POHYB
i v těch nejtěžších situacích

MUDr. VLASTA SYSLOVÁ

Onemocnění a pohybová aktivita

- ▶ Závažné onemocnění může postihnout kohokoliv z nás. Je důležité být připraven. Fyzicky i mentálně (psychicky).
- ▶ Chtěla bych tímto sdělením apelovat na důležitost pohybové aktivity a motivace k ní.
- ▶ Seniorsy motivujeme příslibem zábavy, společenských kontaktů, zdravotních benefitů, náplní volného času atd.
- ▶ Ale v případě nevyléčitelné choroby jde o co nejdelší přežití v pokud možno co nejlepší kvalitě bez nutnosti péče rodiny, případně zdravotnického nebo sociálního zařízení.

Vím, o čem mluvím...

- ▶ z pohledu lékaře, celoživotního sportovce, instruktora a hlavně člověka na paliativní chemoterapeutické léčbě při generalizaci zhoubného onemocnění
- ▶ své zkušenosti bych shrnula do nepříliš odborného, leč praktického sdělení

Co vše terapie způsobuje (vedlejší účinky)

- ▶ 1) Markantní úbytek svalové hmoty
- ▶ 2) Polyneuropathie plosek nohou a dlaní
- ▶ 3) Poruchy krve tvorby červené a bílé řady (podle druhu chemoterapie)
- ▶ 4) Zhoršování zraku, hlavně při současné kataraktě
- ▶ 5) Ovlivnění psychiky (sklon k depresím, nechůť k pohybu...)
- ▶ 6) Zhoršení dechových funkcí (v případě postižení plic a pleury – výpotek)
- ▶ 7) Zažívací obtíže (zácpa, průjem, nevolnost)
- ▶ 8) Postupná devastace žil na paži (opakované infuse)
- ▶ 9) Možný lymfedém
- ▶ 10) + celá řada dalších

Co lze proti tomu činit

- ▶ **Odporová cvičení** pro minimalizaci dalšího úbytku svalové hmoty
- ▶ **Dechová cvičení**
- ▶ **Aerobní pohybová aktivita** pro celkové zlepšení kondice
- ▶ **Stimulace nervových zakončení na ploskách a dlaních** (masáže...)
- ▶ **Strava** bohatá na bílkoviny, podporující krve tvorbu, případně medikamenty
- ▶ **Společenské kontakty, hobby, denní režim, úkolování**
- ▶ **Větší počet menších dávek potravy**
- ▶ **Péče o žíly** (heparoid)
- ▶ **Prevence lymfedému** (nepřetěžovat končetinu, nenosit těsný oděv)
- ▶ **Pozitivní přístup k životu**

Co již nemohu

- ▶ Hrát tenis
- ▶ Lyžovat
- ▶ Plavat
- ▶ Sama cestovat na delší vzdálenost
- ▶ Jezdit na kole
- ▶ ...

Co ještě mohu

- ▶ Chodit na delší procházky (Nordic walking)
- ▶ Pěstovat koníčky (tvůrčí psaní, četba...)
- ▶ Výuka instruktorů zdravotní TV v ČASPV
- ▶ Scházet se s přáteli
- ▶ Cvičit vhodné cviky dle vlastního výběru (doma)
- ▶ Jezdit na rotopedu
- ▶ Pomáhat na kempech (tenisových); diagnostika...

Moje cíle

- ▶ Být ještě užitečná
- ▶ Nebýt na obtíž/zachovat soběstačnost

Náměty k zamyšlení

- ▶ Lékaři by měli těmto pacientům pohyb více doporučovat
- ▶ Zdravotní pojišťovny by měly vhodná cvičení hradit



Život je stále ještě hezký a baví mě

HRAJE SE, DOKUD NENÍ DOHRÁNO

Děkuji za pozornost